家庭用

TANITA

Instruction Manual

取扱説明書

保証書付

Dual Frequency Body Composition Monitor

innerScan DUAL

RD-801
RD-802

お願い

誤った使いかたをしますと、重大な事故につながるおそれがあります。この取扱説明書をよくお読みいただき、正しくご使用ください。また、必要な時にはすぐに取り出せるよう、身近に大切に保管してください。

このたびは、「体組成計 インナースキャンデュアル RD-801/RD-802」をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

もくじ

本機について

ご使用の流れ …… 3
安全上のご注意 …… 4
正しいはかりかた …… 6
各部の名称／付属品 …… 10

準備する

電池を入れる …… 11
初期設定する
–初期設定 タイプ1– スマートフォンから …… 12
–初期設定 タイプ2– 体組成計から …… 14

使いかた

測定する
–測定する タイプ1– スマートフォンから …… 17
–測定する タイプ2– Vピタで測定する …… 18
ID番号を指定して測定する(呼出測定) …… 20
登録せずに測定する(ゲスト測定/体重だけをはかる) …… 21
ID番号を選びなおす …… 22
測定結果を見る(全身) …… 23
測定結果を見る(部位別) …… 24
測定結果を見る(平常でない場合) …… 25
個人データを変更する …… 26
個人データを消去する …… 27

必要なとき

からだの豆知識 …… 28
故障かな？ …… 38
仕様 …… 39

本書に記載されているイラストはイメージ図です。

特　長

① 世界初※「四肢の筋質点数」がわかる

左右部位別にデュアル周波数で測定することにより、細胞レベルでの変化や個人差を反映する「筋質点数」が、四肢別に分析できるようになりました。これまでより一歩進んだ体組成測定により、高度なからだの管理が可能になりました。

※2016年5月現在、当社調べ。

② 脈拍測定機能を搭載

体組成をはかりながら脈拍を測定することができるようになりました。トレーニングや入浴直後など平常時でない測定結果の場合、注意マークを表示します(☞P.25)。より精度の高い測定で日々のコンディション・チェックにご利用ください。

③ 体組成が手元で確認できる通信機能付き

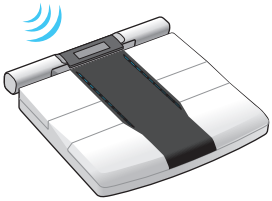
Bluetooth® Low Energy technology対応。スマートフォンで測定結果を管理できます。

④ 日本品質

秋田県にある自社工場で生産しており、高い品質基準と安全基準をクリアしています。その品質は家庭用はかりとしてはタニタが初めて取得したJISマークにも証明されており、安心してお使いいただけます。

ご使用の流れ

STEP 1 はかる前の準備　スマートフォンと接続する



○電池を入れる（☞P.11）

○スマートフォンから（☞P.12）

STEP 2 測定する

○スマートフォンから測定する（☞P.17）

STEP 3 測定データをみる

○アプリから体組成のデータを確認する

アプリから体組成のデータをご確認ください。
いつでもどこでも手軽にデータ管理ができます。

※対応可能アプリは変更、追加の可能性があります。
それに伴い、表示画面、操作方法は異なる場合があります。
ご不明な点は、アプリメーカーにお問い合わせください。

お手元にスマートフォンがない場合／スマートフォンと連携して使用しない場合

はかる前の準備

- ○電池を入れる（☞P.11）
- ○地域と日時を設定する（☞P.14）
- ○個人データを登録する（☞P.15）

はかる

- ○Vピタで測定する（☞P.18）
- ○ID番号を指定して測定する（☞P.20）
- ○ゲスト測定（☞P.21）
- ○体重だけをはかる（☞P.21）

安全上のご注意

本書では、ご使用になる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただきたいことを次のように説明しています。本文をよくお読みいただき、本機を正しくご使用ください。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負うおそれのある」内容です。
⚠ 注意	この表示の欄は「傷害を負うおそれまたは物的損害が発生するおそれのある」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	「必ず守っていただく」内容です。

⚠ 警　告

禁止

ペースメーカーなど医用電気機器を装着されている方は絶対に使用しない

本機は、微弱な電流を体内に流しますので、医用電気機器が誤動作し、重大な事故が発生するおそれがあります。

測定結果は、決して自己判断しない
（測定値の評価、それに基づく運動メニューなど）

自己判断による減量や運動療法は健康を害するおそれがあります。
必ず資格を持った専門家の指示に従ってください。

本機の端に乗ったり、飛び乗ったり、跳びはねたりしない

転倒したり、すべって大けがをするおそれがあります。

タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しない

転倒したり、すべって大けがをするおそれがあります。
また、本機内部に水が浸入し故障するおそれがあります。

⚠ 注　意

禁止

表示部や操作部の上に乗らない

正しく測定できません。

隙間や穴に指を入れない

けがをするおそれがあります。

充電式の電池を使用しない

公称電圧が1.2V以下の充電式電池は、本機の動作に必要な電圧が得られないため、誤動作や故障するおそれがあります。必ず指定の電池を使用してください。

乳幼児の手の届かないところに保管する

コードがからんでけがをするおそれがあります。

⚠ 注 意

禁止

新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しない
液漏れや発熱、破裂により、本機の故障、けがなどのおそれがあります。

乳幼児には、絶対に持ち運びさせない
落として、けがをするおそれがあります。

業務用（病院などでの測定）には、絶対に使用しない
業務用として病院などで使用するための機能を備えておりませんので、病院などでは絶対に使用しないでください。

操作部を持って運ばない
落としてけがをするおそれがあります。また、故障のおそれがあります。

操作部収納時は、コードが引き伸ばされた状態で手を離さない
からだや足に当たってけがをするおそれがあります。また、故障のおそれがあります。

故障の原因となるため、測定時以外にコードを引き伸ばさない
コードを赤いマーク以上に引き出さない
コードを無理に引っ張らない
自動的に巻き取らない場合は、コードのよじれを戻し、20cmほど引き出した後、もう一度巻き取らせてください。

必ず守る

アルコールや熱湯、ベンジン、シンナーなどは、使用しない
汚れたときは、水または家庭用中性洗剤を柔らかい布に浸し、固く絞って拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。

分解や水洗いは絶対にしない
本機の損傷や故障のおそれがあります。

過度の衝撃や振動を与えない
本機の損傷や故障のおそれがあります。

以下の場所で本機を保管したり使用したりしない
本機の損傷や故障のおそれがあります。
- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 温度変化の激しい場所、振動の激しい場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所

からだの不自由な方がご使用になるときは、1人で測定しない
付き添いの方がサポートしてください。

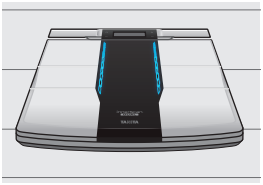
電池を入れるときは、極性（＋、－）の方向を間違わない
液漏れなどで、床などを汚損するおそれがあります。
（長期間ご使用にならない場合は、電池を本機から取りはずしてください。）

ぬれたからだで乗らない
からだや足の水分をよく拭いてから測定してください。転倒してけがをするおそれがあります。また、正確な測定ができません。

他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品を本機の近くで使用しない
- 誤動作して正確に測定できないおそれがあります。また、本機が起動して不要な無線接続が発生し、電池寿命に影響を及ぼすおそれがあります。
- 電線、鉄道架線、発電所、ラジオ・テレビの電波塔などの外部の環境によっても干渉する場合があります。そのような環境においては可能な限り遠くに離れてご使用してください。

正しいはかりかた

■測定場所



硬く平らで安定した床の上でご使用ください。

以下のような場所で使用しないでください。精度の保証ができません。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 温度変化の激しい場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 電子レンジなど電波を発する家電製品に近い場所
- じゅうたんや、畳の上
- コルク床やクッションフロアーなどの軟らかい床

■設置

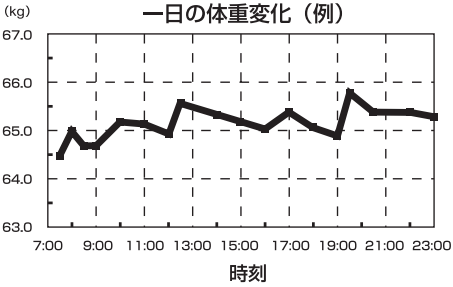
日々の健康管理を持続させるために、本機を収納せず、いつでも測定できるように置いておくことをおすすめします。

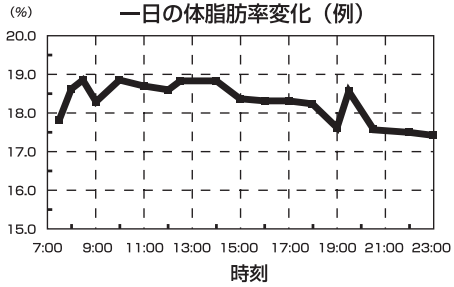
以下のような場所で保管しないでください。

- 直射日光の当たる場所や暖房器具の近く、または空調機の風が直接当たる場所
- 湿気の多い場所や水気のある場所
- 振動の激しい場所
- 温度変化の激しい場所

■測定時間

生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。さらに、測定値は体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。





過度の飲食、極度の脱水症状のときは、測定を避ける
測定値に誤差が生じるおそれがあります。精度を高めるには、起床直後を避け、食後2時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。

サウナや半身浴（長湯）、激しい運動をした後は、測定を避ける
測定値に誤差が生じるおそれがあります。充分に休んでから、測定してください。

体調の悪い場合（二日酔い、下痢、発熱などのとき）は、測定を避ける
測定値に誤差が生じるおそれがあります。体調が良くなってから、測定してください。

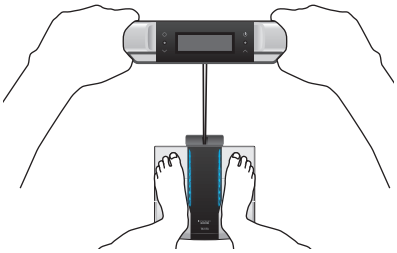
正しいはかりかた（つづき）

■測定姿勢

・操作部が本体に収納された状態で ⏻ を押し、電源を入れます。
・0.00 kg が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正しく測定することができません。
・0.00 kg が表示されたらグリップを握り、操作部を引き出して本体に乗ります。
・腕を前にまっすぐ下ろします。
・手やグリップがからだや足に触れないようにします。
・はだかで測定する場合は腕とからだ、両足がつかないようにご注意ください。正しい測定結果が得られない場合があります。

※コードを赤いマーク以上に引き出さないでください。

・表示部が見やすい位置でしっかり握ります。



・つま先側とかかと側の電極に均等に足がかかるように乗ってください。

以下の状態で測定すると、正しい測定結果が得られない場合があります。

ひざが曲がっている

ひじが曲がっている

肌と肌が触れている

すべての指が電極にかかっていない

なるべくはだかに近い状態で測定する
着衣のままで測定すると、着衣の重さが含まれます。
スマートフォンのアプリをご使用の場合は、着衣の重さを差し引いて測定できます（☞P.13、P.17）。

手のひらや指、足の裏を電極部に正しく合わせて、測定する
電極と手や足の接触不良の場合、体脂肪率が低く表示されたり、Error（エラー）が表示される場合があります。

素足になり、手のひらや足の裏の汚れを落としてから測定する
靴下などを履いていたり、手のひらや足の裏にほこりなどがついていると、正確に測定できません。

硬く平らで安定した床の上で測定する
じゅうたんや畳の上では正確に測定できません。

ひじやひざを曲げたり、座ったまま測定しない
正確に測定できません。

測定中は動かない
測定中に動くと、正確に測定できません。

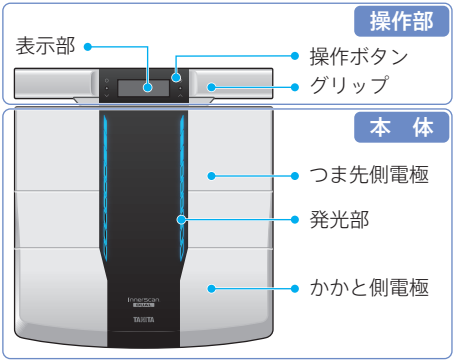
足の内側（内もも）やわきがつかないように測定する
内ももやわきがついてしまう場合は、乾いたタオルなどをはさんで測定してください。

MEMO

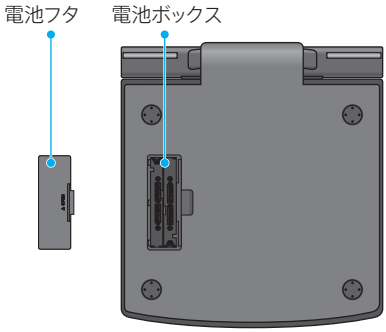
測定結果について
以下に当てはまる方は、参考値として変化の推移をみられることをおすすめします。
- 体内に金属を装着されている方
- 体水分の変化を誘発する薬（例：利尿剤など）を服用されている方
- 妊娠中や、人工透析をされている方、またはむくみ症状の方
  ※本機は、日本人の一般男女および、小学生以上の子供を対象にしています。上記のような方は、体脂肪率の信頼性が低下するおそれがあります。
- かかとの表面（角質層）が固い状態の方は、正常な測定ができません。足の裏を湿らせてから測定してください。
- 脈拍は、体質によっては測定できない場合があります。

各部の名称／付属品

表　面

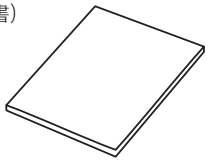


裏　面

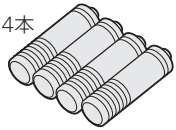


付属品

☑取扱説明書（本書）
保証書付



□お試し用電池
単3形アルカリ乾電池：4本



※不足しているものがございましたら、弊社お客様サービス相談室までご連絡ください。（裏表紙参照）

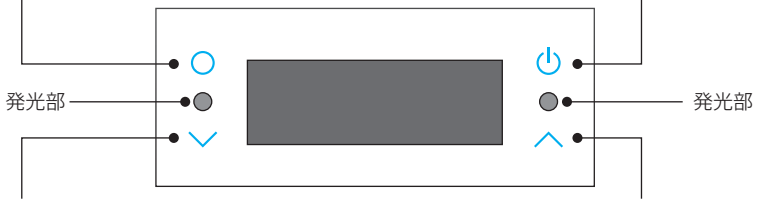
操作ボタン

決定／全身・部位切替／通信ボタン

・設定した内容を決定する
・筋肉量・筋質点数・体脂肪率の測定結果を全身・部位で切り替える
・スマートフォンと接続する

ON/OFFボタン

・電源を入れる、または切る
・体重だけをはかる
・地域を変更する



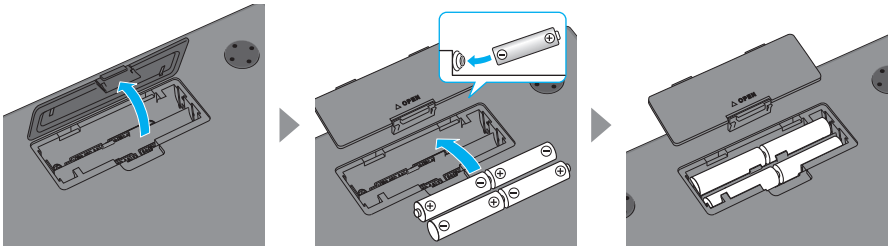
ダウンボタン

・登録内容を選択する
・測定結果を切り替える
・日時を変更する

アップボタン

・登録内容を選択する
・測定結果を切り替える
・ID番号を呼び出す

電池を入れる



・電池の⊕・⊖の向きをよく確認してから入れてください。
・電池フタは本体からはずれますので、失くさないようにしてください。

- 電池が消耗してくると LOW BATTERY が表示されます。
  速やかに新しい単3形アルカリ乾電池(4本全て)と交換してください(精度の保証ができません)。
- 公称電圧が1.2V以下の充電式電池は誤動作や故障のおそれがあります。指定の電池をご使用ください。
- 新しい電池と使用済み電池、種類の違う電池を同時に使用しないでください。本機の故障、けがなどのおそれがあります。
- 使用済み電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処分してください。
- 電池を交換したあとに自動的に電源が入ることがあります。その場合は、本機を床上に置き、⏻を押してください。それでも電源が消えない場合は、一度電池をはずして表示を消してから電池を入れ直してください。
- 付属の「お試し用電池」は工場出荷時に納められたものですので、寿命が短くなっている場合があります。
- 電池の寿命は約6カ月です(体組成測定を1日に4回行った場合)。
  ※ご使用条件により異なります。
- 電池をはずすと、日時がリセットされます。再度設定してください(☞P.14)。
- 登録した個人データ(生年月日／性別／身長／体組成／スマートフォンで設定したニックネーム)、および地域設定は、電池をはずしても消えません。

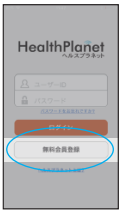
スマートフォンから

1.スマートフォンの設定より
Bluetoothをオンにします。

2.アプリ紹介ページにアクセスし、
ご利用になるアプリをダウン
ロードします。

https://www.tanita.co.jp/appli/communication/

タニタヘルスプラネットと接続する



3.アプリを起動した後「無料会員
登録」から会員登録をしてくだ
さい。

4.登録完了後「TOPへ戻る」>
「データを入力する」をタップ
します。

5.ログインします。

MEMO

対応機種はウェブサイトで
ご確認ください。

RD-801/802
https://www.tanita.co.jp
/support/c/bt/rd80x/

MEMO

アプリをご利用にならない
場合は、本機に手入力で設
定を行い、ご使用ください
(☞ P.14)。

MEMO

スマートフォンを買い替え
た場合は、本機の登録をや
り直してください。

MEMO

通信距離のめやすは、見通し
のよい場所で5mほどです。

MEMO

からだカルテ会員の方はお使い
のIDでログインしてください。

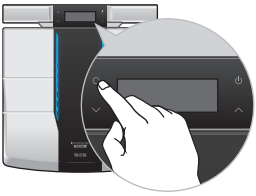
MEMO

対応可能アプリは変更、追加
の可能性があります。それに
伴い、表示画面、操作方法は
異なる場合があります。ご不
明な点は、アプリメーカーに
お問い合わせください。

6.「データを入力」をタップし、体組成が選択されている状態で「体組成計から入力する」をタップします。

次の画面で「Bluetooth Low Energy対応体組成計」をタップします。

7.「体組成計を登録する」をタップします。



8.アプリの指示に従って、本機を操作します。
本機の電源が入っていない状態で ○（通信ボタン）を3秒以上長押し後、アプリの指示に従って、アプリに情報を入力します。

※通信環境によっては本機との接続に数秒かかる場合があります。

9.本機が起動し、0.00kg が表示されます。

10. 0.00kg が表示された後、操作部を持ち素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
（正しいはかりかた ☞P.8）

※0.00kg が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正しく測定することができません。

測定終了後、本機の登録が終了します。

・Bluetooth®のワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG,Inc.の商標であり、株式会社タニタはこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。
・iPhoneは、米国および他の国で登録されたApple Inc.の商標です。

MEMO

iPhoneの場合は、ご使用の体組成計を選択する画面は表示されず、手順7に進みます。

MEMO

通信中、表示画面に📶マークが点灯します。

MEMO

着衣のままやスマートフォンを身につけたまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣などの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「着衣などの重さ」に0.20kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

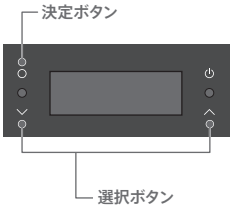
測定前の表示

体組成計から

●スマートフォンとの接続がお済みの場合、地域と日時の設定は完了していますのでこちらの操作は不要です。
「スマートフォンから」より測定してください（☞P.17）。

高精度のはかりは、使用地域により重力の影響を受け、誤差を生じることがあります。ご使用になる地域を設定することにより、この誤差を解消することができます。

地域設定



1. 電源が入っていない状態で、○ ⏻ ∨ ∧いずれかのボタンを押して設定を開始します。
2. ∨または ∧で、以下の表からお住まいの地域を選択します。
3. ○で決定します。

AREA 1	北海道
AREA 2	青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島
AREA 3	茨城、栃木、群馬、埼玉、千葉、東京、神奈川、新潟、富山、石川、福井、山梨、長野、岐阜、静岡、愛知、三重、滋賀、京都、大阪、兵庫、奈良、和歌山、鳥取、島根、岡山、広島、山口、徳島、香川、愛媛、高知
AREA 4	福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島
AREA 5	沖縄

日時設定

1. ∨または ∧で西暦を選択します。
2. ○で決定します。
↓
日時も同様に設定します。

設定した「地域」「年」「月日」「時刻」が表示され、自動で電源が切れます。

MEMO

地域を変更する場合

引越しなどで使用地域が変わった場合は、電源が入っていない状態で⏻を3秒以上長押しし、地域設定の手順2～3で地域を再設定します。

MEMO

中止する場合

中止したい時や電源を切りたい時は、⏻を押します。中止した場合、地域・日時は保存されません。

MEMO

日時を変更する場合

電源が入っていない状態で∨を3秒以上長押しし、日時設定の手順1～2で日時を再設定します。

MEMO

電池を交換した場合

○ ⏻ ∨ ∧のいずれを押しても日時の設定画面が表示されます。

MEMO

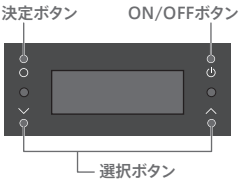
オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合。

測定には、あらかじめ個人データ（生年月日、性別、身長、体重、体組成）を登録する必要があります。一度登録すると、次回からは電源を入れて乗るだけで測定者を認識します。電源を入れて乗るだけで測定できるので毎日の測定が手間になりません。

体組成の登録が必要になります。素足になってから操作を始めてください。
本機は、硬く平らで安定した床の上に置いてください。

ID番号の登録



1. 操作部が本体に収納された状態で ⏻ を押し、電源を入れます。
2. 0.00kg が表示されたら、○ を押します。
3. ∨ または ∧ でID番号（1～4）を選択します。
4. ○ で決定します。

生年月日の登録

1. ∨ または ∧ で生まれた年を選択します。
2. ○で決定します。

1. ∨ または ∧ で生まれた月を選択します。
2. ○で決定します。

1. ∨ または ∧ で生まれた日を選択します。
2. ○で決定します。

MEMO

認識したID番号によってバックライトの色が変わります。

1：ブルー
2：ピンク
3：ホワイト
4：スカイブルー
GUEST：パープル

MEMO

登録内容を間違えた場合

⏻を押して、一度電源を切ります。再度電源を入れ ○を押して最初からやり直してください。

MEMO

中止する場合

中止したい時や電源を切りたい時は、⏻を押します。

MEMO

生まれた年

設定できる西暦は1900年からです。

体組成計から（つづき）

性別の登録

1. ﹀ または ﹀で性別（MALE:男性、FEMALE: 女性）を選択します。
2. ○ で決定します。

身長の登録

1. ﹀ または ﹀で身長を選択します。
2. ○ で決定します。

MEMO

身長は、90.0～220.0cm（0.5cm単位）の範囲で設定できます。

脈拍の測定

1. ﹀ または ﹀でON（測定する）かOFF（測定しない）を選択します。
2. ○ で決定します。

体組成の登録

0.00kg が表示されたら、操作部を持ち素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。

（正しいはかりかた ☞P.8）

※0.00kg が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正しく測定することができません。

登録した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

アプリをご利用になるには、スマートフォン との接続が必要です。
「スマートフォンから」（☞P.12）より、本機を登録してください。

スマートフォンから

タニタ ヘルスプラネットから測定する場合

1.本機の電源が入っていないことを確認し、アプリから「データを入力」をタップします。

2.アプリの指示に従って測定します。
(正しいはかりかた ☞P.8)
※通信環境によっては本機の起動に数秒かかる場合があります。

3.測定データが自動的にスマートフォンに送信されます。
本機に未送信データが保存されている場合は、同時に未送信データも送信されます。

測定時にスマートフォンがない場合

操作部が収納された状態で⏻を押して電源を入れ、測定してください。
(Vピタで測定する ☞P.18)

測定データは10件まで本機に保存されます。

測定中のLED点灯

例:右半身測定中

本機では、測定している部位に合わせて本体と操作部が光ります。測定完了までの目安にお役立てください。

MEMO

着衣のままやスマートフォンを身につけたまま測定する場合は、あらかじめアプリの「着衣などの重さ」に引きたい重さを入力し、測定してください。入力した重さを差し引いた体重を表示します。

「着衣などの重さ」に0.20kgと入力した場合、測定前は以下のように表示されます。

測定前の表示

MEMO

「着衣などの重さ」は2.00kgまで入力できます。

MEMO

計量範囲(0～200kg)は入力した「着衣などの重さ」を引いた分少なくなります。

MEMO

本機でも測定結果を見ることができます(☞P.23)。

MEMO

本機に保存される測定データは1つのID番号に対し、最大10件です。

11回以上測定すると、古いデータから消去されます。

Vピタで測定する

Vピタ(自動認識)機能とは?

電源を入れ操作部を持って乗ると、登録者の中から測定者を認識し、結果を表示する機能です。測定者を毎回指定する手間が省けますので、簡単に測定できます。

ご注意

Vピタ機能は、以下の場合にID選択モードに移ることがあります。
・体重、体型が近い人が測定したとき
・数日間測定せず体重の変動があったとき
この状態が続く場合は、ID番号を指定してから測定してください(☞P.20)。

本機を硬く平らな安定した床の上に置き、素足になります。

1.操作部が本体に収納された状態で⏻を押し、電源を入れます。

2.0.00kgが表示されたら、操作部を持ち素足で正しく乗ります。

測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた☞P.8)

※0.00kgが表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正しく測定することができません。

体重が表示されます。

↓

体組成を測定して
登録内容と照合します。

↓

MEMO

Vピタで測定するには、個人データを登録してください(☞P.15)。

登録しないとVピタでは測定できません。

MEMO

認識したID番号によってバックライトの色が変わります。

1:ブルー……
2:ピンク……
3:ホワイト……
4:スカイブルー……
GUEST:パープル…

MEMO

🆃

スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に🆃が点灯します。

6件以上のデータが保存されている場合は、個人データ表示点灯後、保存されているデータ数が表示されます。

MEMO

本機に保存される測定データは1つのID番号に対し、最大10件です。

11回以上測定すると、古いデータから消去されます(☞P.17)。

MEMO

アプリでニックネームを設定すると、個人データ表示時に、ID番号ではなく、ニックネームが表示されます。

認識された個人データが表示されます。
ご自身の登録内容と合っているか確認してください。

脈拍測定をONにしている場合、脈拍測定に移り、カウントダウンの後、脈拍を測定します。

3.脈拍測定中の画面が表示され、「ピッピッ」と鳴ったら本体から降りてください。

測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。
(測定結果を見る☞P.23)

測定結果の確認が終わりましたら、操作部をもとの位置に戻します。

測定中のLED点灯

例:右半身測定中

本機では、測定している部位に合わせて本体と操作部が光ります。測定完了までの目安にお役立てください。

自動認識の結果、複数の候補がある場合

体組成測定の後、ID選択モードに移ります(☞P.22)。
∨ または ∧でID番号を選択し、◯で決定してください。
※ID選択モードが繰り返される場合は、ID番号を指定して測定してください(☞P.20)。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
・測定中に本体から降りた場合
・測定結果が表示されたまま約40秒経過した場合

ID番号を指定して測定する（呼出測定）

Vピタを使わずに、ID番号を指定してから測定できます。ID選択モードが繰り返される場合などにお使いください。
本機は硬く平らで安定した床の上に置いてください。

ID番号を指定して測定する（呼出測定）

1.操作部が本体に収納された状態で ⏻ を押し、電源を入れます。

2.0.00kg が表示されたら、＜ を押します。

3.∨ または＜ でID番号を選択します。
※アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、ID番号ではなくニックネームが表示されます。

4.○ で決定します。

5.0.00kg が表示されたら、操作部を持ち素足で正しく乗ります。
測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた ☞P.8)
※0.00kg が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正しく測定することができません。

6.「ピッピッ」と鳴ったら本体から降ります。
測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。
(測定結果を見る ☞P.23)
確認が終わりましたら、操作部をもとの位置に戻します。

MEMO

0.00kg が表示される前に本体に乗ると、Error または -OVERLOAD が表示されたり、測定途中で電源が切れたりします。

MEMO

本機に保存される測定データは1つのID番号に対し、最大10件です。
11回以上測定すると、古いデータから消去されます（☞P.17）。

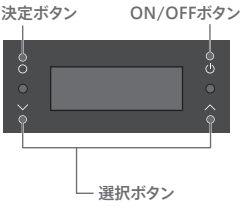
MEMO

オートパワーオフ
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
・測定中に本体から降りた場合
・測定結果が表示されたまま約40秒経過した場合

登録せずに測定する(ゲスト測定／体重だけをはかる)

ゲスト測定

個人データや測定結果を残さず、1回のみ測定する場合に便利です。



1.操作部が本体に収納された状態で ⏻ を押し、電源を入れます。

2.0.00kg が表示されたら、∧ を押して GUEST を選択し、○で決定します。

3.∨ または ∧ で年齢を選択し、性別(MALE:男性、FEMALE:女性)、身長、脈拍設定(ON、OFF)も同様に設定します。

4.登録内容の表示後、0.00kg が表示されたら操作部を持ち、素足で正しく乗ります。
測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた ☞P.8)
※0.00kg が表示される前に操作部を手で持ったり、操作部が引き出されて床に触れていると、正しく測定することができません。

5.「ピッピッ」と鳴ったら本体から降ります。
測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。
(測定結果を見る ☞P.23)
確認が終わりましたら、操作部をもとの位置に戻します。

MEMO
年齢は、6～99才の範囲で設定できます。

体重だけをはかる

1.操作部が本体に収納された状態で ⏻ を押し、電源を入れます。

2.0.00kg が表示されたら、操作部を持たずに正しく乗ります。
Lift the grip と表示されますが、操作部は持たないでください。
WEIGHT の表示に変わります。
測定中は動かないようにしてください。
(正しいはかりかた ☞P.8)

3.体重が表示され「ピッ」と鳴ったら、本体から降りてください。

MEMO
オートパワーオフ
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
・測定中に本体から降りた場合
・測定結果が表示されたまま約40秒経過した場合

ID番号を選びなおす

ID選択モード

Vピタ機能で個人認識の結果、複数の候補があった場合、体組成測定の後、自動でID選択モードに移ります。
(「ピピピッ」と鳴ります)
∨または∧でID番号を選択し、
○で決定してください。

また、測定結果表示中に登録したID番号と違うことに気づいたとき、∧を3秒以上長押しするとID選択モードに移り、ID番号を選び直すことができます。

※ID番号を選び直さずに電源を切ると、誤ったID番号に測定結果が保存されてしまいます。

MEMO

ID番号によってバックライトの色が変わります。

1:ブルー……
2:ピンク……
3:ホワイト……
4:スカイブルー……
GUEST:パープル…

測定結果を見る(全身)

個人データ表示後、測定結果が表示されます。項目は約4秒で自動で切り替わります。判定がある項目は個人登録色・判定色・個人登録色の順に点灯、次の項目に切り替わります。最後に体重表示に戻り、約40秒後に電源が切れます。
・測定結果表示中に﹀または﹀を押すと、項目を切り替えることができます。
・測定結果画面の↑↓は、前回測定時からの増減を表します。

12.BMI

1.体重

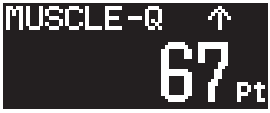
11.体水分率

2.筋肉量

◯で部位別測定結果へ

10.推定骨量

3.筋質点数



◯で部位別測定結果へ

9.基礎代謝量

4.MBA判定

8.体内年齢

5.脈拍

※脈拍測定をONにしている場合のみ表示します。

7.内臓脂肪レベル

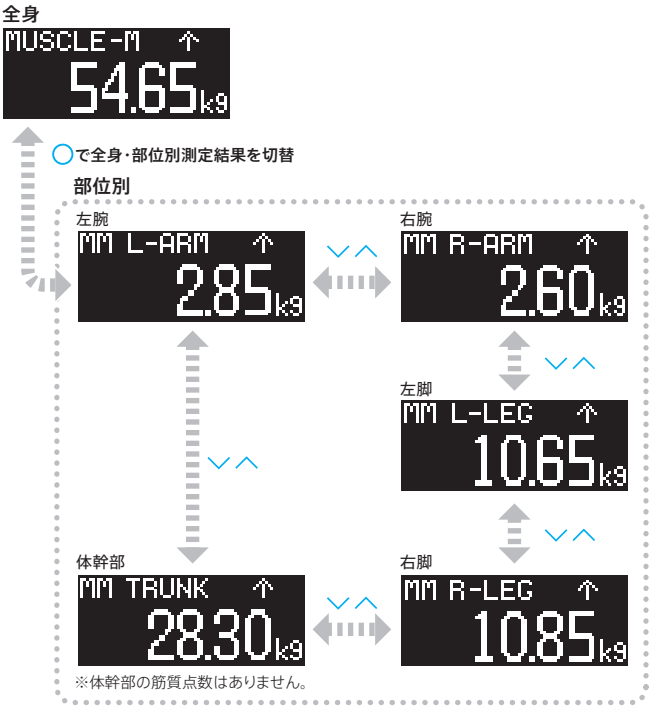
6.体脂肪率

◯で部位別測定結果へ

測定結果を見る(部位別)

全身の筋肉量、筋質点数、体脂肪率の測定結果表示中に◯を押すと、それぞれの項目の部位別の測定結果を見ることができます。
部位別の測定結果表示中に﹀または﹀を押すと、部位を切り替えることができます。

(筋肉量の全身・部位別表示例)



判定表　測定結果の判定は、バックライトの点滅の色で表します。

判定色	🟢	🟡	🔴
BMI判定 (体重／BMI表示時に使用)	普通体重	肥満(1度)・低体重	肥満(2度)以上
体脂肪率判定	ー標準・+標準	軽肥満・やせ	肥満
部位脂肪率判定	標準・少ない	ー	多い
内臓脂肪レベル判定	標準	やや過剰	過剰
筋肉量判定 部位筋肉量判定	標準・多い	ー	少ない
筋質点数判定 部位筋質点数判定	標準・高い	ー	低い
基礎代謝量判定 (基礎代謝量／体内年齢表示時に使用)	標準・多い	ー	少ない
推定骨量判定	標準・多い	やや少ない	少ない

MEMO

Error 表示

体脂肪率の測定範囲を超えると

が表示されます。

MEMO

17才以下の方

体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、脈拍のみが表示されます。

5才以下の方

体重のみが表示されます。

MEMO

中止する場合

中止したい時や電源を切りたい時は、⏻を押します。

MEMO

Ⓑ

スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、測定結果表示画面に Ⓑ が点灯します。

MEMO

ご注意

操作する場合は、転倒防止のため必ず本体から降りてください。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合
・測定結果のスクロール表示後、約40秒経過した場合

測定結果を見る(平常でない場合)

正確測定アシスト機能(脈拍が速い時は参考値)

本機では脈拍測定をONにしている場合、体組成の後に脈拍を測定します。その際に運動や入浴の直後などで脈拍が速く、一般的な平常時の範囲をはずれている場合、測定結果の画面の中に ✱(注意マーク) を表示してお知らせします。
より精度の高い体組成測定のためには、運動や入浴の直後を避け、平常な状態で測定することをおすすめします。
(正しいはかりかた☞P.7)
6～17才の脈拍測定結果も参考値のため、✱(注意マーク)が表示されます。

目標脈拍数について

本機で測定した安静時の脈拍数をもとにタニタヘルスプラネット(☞P.12)では目標脈拍数を表示することができます。
目標脈拍数は、カルボーネン法※という計算式により算出されます。
ご自身の運動強度を設定することにより、効率よく脂肪燃焼させる目標脈拍数を知ることができます。
※カルボーネン法とは、測定した脈拍数、設定した年齢や運動強度から目標脈拍数を算出する計算式です。

ご注意

・目標脈拍数とは、日本体力医学会体力科学編集委員会監訳「運動処方の指針」(ACSM米国スポーツ医学会)のデータに基づいた、体力レベルに合わせて設定できる運動時の指標です。
この指標は統計上の平均的な結果から作成されているため、個人によっては当てはまらない場合もありますので、医師や専門家にご相談のうえご利用ください。
・本機の脈拍測定機能は医薬品医療機器等法に基づいておりません。
医療機器ではありませんので、診断、治療を目的とした使用はご遠慮ください。

個人データを変更する

1.操作部が本体に収納された状態で ⏻ を押し、電源を入れます。
2. 0.00kg が表示されたら、○ を押します。
3. ∨ または ∧ でID番号(1～4)を選択します。
※アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、ID番号ではなくニックネームが表示されます。
4. ○ で決定します。

P.15の手順に従い、個人データを変更します。

生年月日／性別を変更した場合

CLEAR (クリア)が表示されます。

1. ∨ または ∧ で YES (イエス)を選択します。
2. ○ で決定します。
3. 0.00kg 表示後、素足で正しく乗ります。
(正しいはかりかた ☞ P.8)

変更した個人データ、測定結果が順に表示され、自動で電源が切れます。

スマートフォンと接続済みの個人データをCLEAR(クリア)で変更した場合、変更前の個人データと本機に保存された測定データは消去されます。

アプリをご利用になるには、スマートフォンとの接続が必要です。
「スマートフォンから」(☞P.12)より、本機を登録してください。

MEMO

D
スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に D が点灯します。

MEMO

NO(ノー)を選択すると、データは上書きされません。

MEMO

中止する場合
中止したい時や電源を切りたい時は、⏻ を押してください。中止した場合、個人データは変更されません。

MEMO

オートパワーオフ
電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます(表示が消えます)。
・操作を中断したまま、約60秒経過した場合

使いかた

個人データを消去する

1.操作部が本体に収納された状態で⏻を押し電源を入れます。

2.0.00kg が表示されたら、○を押します。

3.∨または∧で消去するID番号を選択します。

※アプリでニックネームを設定し、本機と連携した場合、ID番号ではなくニックネームが表示されます。

4.○を3秒以上長押しし、決定します。

CLEAR（クリア）が表示されます。

5.∨または∧でYES（イエス）を選択します。

6.○で決定します。

消去する個人データが表示され、消去されます。

スマートフォンと接続済みの個人データを本機から消去した場合、本機に保存された測定データも消去されます。

MEMO

D

スマートフォンと接続済みで、本機に測定データが保存されている場合は、個人データ表示画面に D が点灯します。

MEMO

NO（ノー）を選択すると、データは上書きされません。

MEMO

中止する場合

中止したい時や電源を切りたい時は、⏻を押してください。中止した場合、個人データは消去されません。

MEMO

オートパワーオフ

電源の切り忘れを防ぐため、自動的に電源が切れます（表示が消えます）。

・操作を中断したまま、約60秒経過した場合

からだの豆知識

体組成とは

からだを構成する組成分のことで、脂肪・筋肉・骨・水分などがあります。脂肪が多すぎる、筋肉が少なすぎる、などの体組成の乱れは生活習慣病や体調の乱れにもつながります。体組成を意識することは健康的な生活に役立ちます。

■体組成測定のしくみ

タニタの体組成計は生体電気インピーダンス法(BIA)※1を用いています。BIAは生体組織の電気の通りにくさ(電気抵抗値)を測定することで、体脂肪率などの体組成を推定する方法です。「脂肪組織はほとんど電気を通さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を通しやすい」という性質を利用して、脂肪とそれ以外の組織の割合を推定しています。

タニタの体組成計で測定される体組成は、幅広い年代・性別から集められた二重X線吸収法(DXA法)※2の値を基準にしており、DXA法の計測結果と非常に高い相関関係にあります。そのため、タニタの体組成計は体組成を高精度に測定することが可能となっています(図1)。

また、インナースキャンデュアルではデュアル周波数測定※3で2種類の周波数を使い分けることにより細胞レベルの変化、個人差を反映した分析が可能になり、体脂肪率、筋肉量、体水分率などの体組成をより高精度に算出できるようになった事に加え、筋質点数が算出できるようになりました。

＜BIAとDXA法で求めた体脂肪率の相関＞

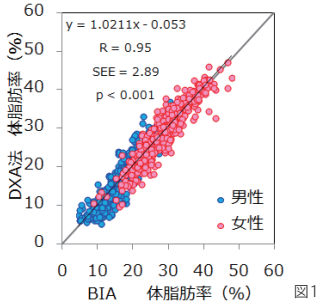


図1

※1 生体電気インピーダンス法(BIA)
からだに微弱な電流を流し、その際の電気抵抗値をはかることで体組成を推定する方法です。「脂肪はほとんど電気を流さないが、筋肉などの電解質を多く含む組織は電気を流しやすい」という特性を利用します。

※2 二重X線吸収法(DXA法)
現在、体脂肪率や骨などの体組成測定の基準として医療分野で広く用いられている方法がDXA法です。DXA法は、からだの部位ごとに骨、筋肉、脂肪を測定することが可能です。

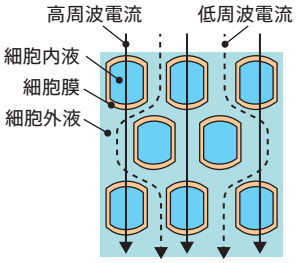


図2

※3 デュアル周波数測定
生体組織は細胞とその間を満たす細胞外液から構成されており、さらに細胞は細胞内液と細胞膜から構成されています。生体組織において、電流はその周波数によって流れる経路が異なります(図2)。周波数が低い場合、電流は細胞膜を透過できないために細胞外を流れます。周波数が高くなるにつれ電流は細胞膜を透過するようになり、細胞内も流れるようになります。このように複数の周波数の電流を使い分けることで生体組織の細胞に詳しい情報を得ることができ、より正確な測定が可能となります。

必要なとき

BMI とは

「Body Mass Index」の略で、身長と体重のバランスを表す指数です。国際的にも広く普及し、からだの中に占める脂肪量との相関が高いことからWHOや日本肥満学会をはじめ、様々な学会で肥満と低体重のスクリーニングとして使われています。BMIは次の式で求めることができます。

BMI= 体重 (kg) ÷ 身長 (m)^2

	低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
BMI値	18.5未満	18.5以上25未満	25以上30未満	30以上35未満	35以上40未満	40以上

※ BMI による判定は成人を対象にしています。
※ 日本肥満学会（2016 年）の基準を採用しています。

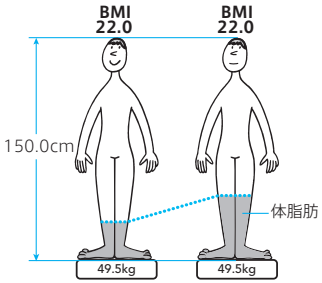
疾病率が最も少ない、理想的なBMI値は「22」とされています。
このことから、あなたの身長に対する理想的な体重は次の式で求めることができます。

理想体重 (kg) =22.0× 身長 (m)^2

■BMI だけではわからない“かくれ肥満”

体重は標準でも、実は脂肪が多いため”かくれ肥満”である場合もあります。同じ身長、同じ体重のAさん、Bさんは同じBMIになりますが、脂肪や筋肉のつき方が違う場合、体脂肪率も異なります。

体重の変化と同時に、筋肉質なのか、脂肪が多いのかをチェックすることが大切です。



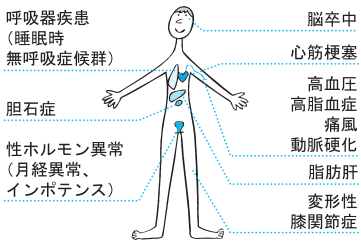
体脂肪率とは

からだに占める脂肪の割合のことです。体脂肪は活動エネルギー源になるだけでなく、体温を保つ、外的衝撃からからだを守る、皮膚に潤いを与える、滑らかなボディーラインを形作る、正常なホルモンの働きを保つなどの役割があります。しかし、体脂肪率が高すぎると脂質異常症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の原因になります。子供の肥満も成人と同様にさまざまな健康障害を引き起こすおそれがあります。また、子供の肥満の多くが成人肥満へ移行するという報告もあります。子供のうちから適切な体脂肪率の維持を心がけましょう。

■成長期の無理なダイエットはやめましょう。

成長期は、身長や体重および筋肉や骨といった体組成が成長する大切な時期です。その時期に極端な食事制限などの無理なダイエットを行うことはおすすめできません。脂肪が少なすぎたり、急激に減少したりすると女性ホルモンの分泌に異常が起こり、月経がとまってしまうこともあります。自分自身のからだを知り、栄養バランスの取れた食事、適度な運動といった規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

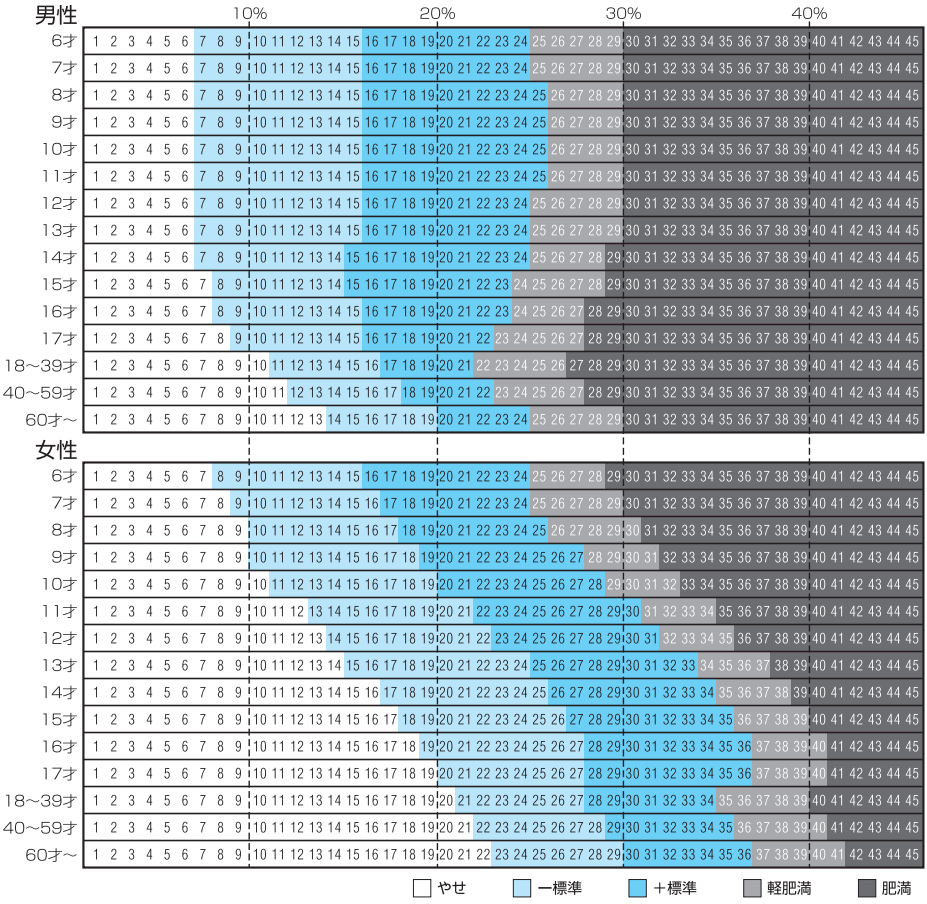
肥満にともなって起こりやすい病気



からだの豆知識（つづき）

体脂肪率判定表

体脂肪率は年齢・性別によって適切な範囲が異なります。自分の年齢・性別の判定をチェックしてからだの状態を確認してみましょう。妊娠中や人工透析中の方、またはむくみ症状がある方は、参考値として変化の推移を見られることをおすすめします。



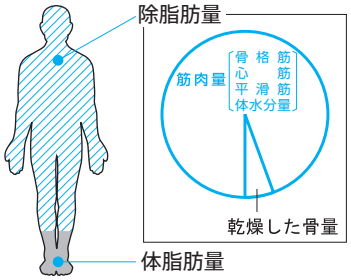
※判定表は、DXA法による体脂肪率の測定結果を、以下のBMI判定基準に対応させて作成したものです。
18才以上：WHO、日本肥満学会の肥満基準
6才から17才：日本肥満学会小児肥満症マニュアル作成委員会の肥満基準

©TANITA Corporation

必要なとき

筋肉とは

からだを動かし、姿勢を保ち、呼吸や血液を送り出すはたらきを担う組織のことです。体温を保持し、エネルギーを作る役割もあります。タニタの体組成計で表示される筋肉量は、骨格筋、心筋、平滑筋（内臓など）と水分量を含んだ値です。

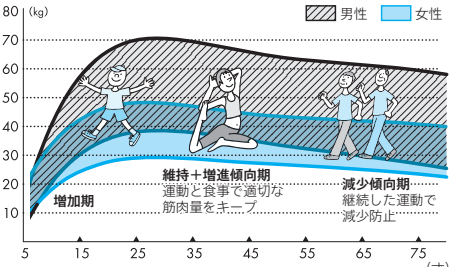


※除脂肪量とは脂肪以外の組織の総量のことです。

■筋肉量は、年齢や性別によって異なります。

筋肉量は、統計的に見ると成長とともに20才ごろまで増加し、その後、維持期を経て徐々に減少する傾向があります。成長期は筋肉量が急激に増加する大切な時期です。バランスのとれた食事を心がけ、身体活動量をふやすようにしましょう。筋肉量が減るとエネルギー消費も減るため、脂肪が蓄積されやすくなり、生活習慣病などの原因にもつながります。中高年以降も、日常生活の中に適度な運動を取り入れ、筋肉量の減少を防ぐよう心がけましょう。

筋肉量の年齢変化（タニタ調べ）



※ グラフは平均的な筋肉量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてください。

タニタの体組成計は18才以上の方を対象に、筋肉量を判定します。筋肉量判定は、身長に対してどのくらい筋肉量があるか計算し区分したものです。この筋肉量の判定と体脂肪率判定から体型判定が行えます。

体脂肪率と筋肉量による体型判定

体脂肪率判定		少ない	標準（平均的）	多い
肥満 軽肥満		かくれ肥満型	肥満型	かた太り型
＋標準 −標準		運動不足型	標準	筋肉質
やせ		やせ型	細身筋肉質	筋肉質
	筋肉量判定			

※ 筋肉量判定は、筋肉質かどうかの判定とは異なります。

からだの豆知識（つづき）

筋質とは

注）17 才以下の方は表示されません。

加齢や運動習慣により変化する「筋肉の質（状態）」のことです。
筋肉は、人によってその状態が異なります。若い人や、よく運動する人の筋肉は良い状態にありますが、加齢や運動不足により、その状態は低下します。
インナースキャンデュアルではこの筋肉の状態を筋質点数として評価しています。

筋質判定表

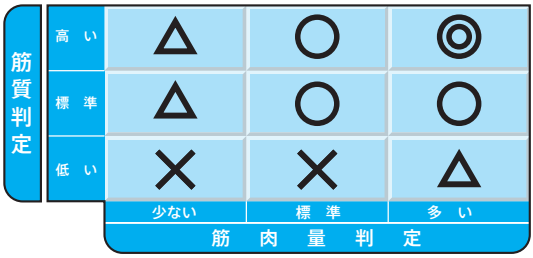
男 性	18才～29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
高 い	82点以上	80点以上	77点以上	72点以上	65点以上	56点以上	51点以上
標 準	55～81点	53～79点	49～76点	45～71点	38～64点	30～55点	26～50点
低 い	54点以下	52点以下	48点以下	44点以下	37点以下	29点以下	25点以下

女 性	18才～29才	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
高 い	88点以上	85点以上	80点以上	74点以上	66点以上	58点以上	53点以上
標 準	60～87点	59～84点	56～79点	50～73点	43～65点	33～57点	27～52点
低 い	59点以下	58点以下	55点以下	49点以下	42点以下	32点以下	26点以下

※以下のように体水分に異常があるときは、筋質点数が正しく評価されないことがあります。
・疲れやむくみなどがあるとき
・脱水や血流の低下があるとき

筋肉量と、筋質とのバランスを意識して、より良い状態を保つよう心がけましょう。

筋肉量と筋質のバランス表



※このバランス表は「筋肉」について評価したものです。
日々の健康管理については、体脂肪率やその他の項目も合わせてお役立てください。

必要なとき

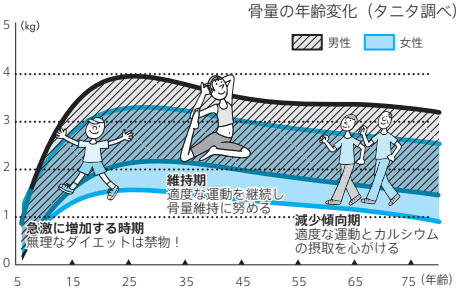
骨量とは

骨全体に含まれるミネラル（カルシウムなど）の量のことです。骨は変化しないように見えますが実は活発な新陳代謝をくり返しています。そしてからだが必要とするカルシウムを供給したり、常に新しい骨をつくりだしたりしているのです。骨は筋肉との関係が強い組織です。やせ過ぎや運動不足は骨量減少につながります。適度な運動と食事によって筋肉と骨を一緒に維持・増進しましょう。

■骨量は、成長期に蓄える。それを維持する。

骨量は筋肉量と同様、成長とともに増え、20才ごろにピークを迎えます。その後、維持期を経て、徐々に減少する傾向にありますので、骨量が増加する成長期に、十分に骨量を増やし、最大骨量を高めておくことが大切です。成長期に無理なダイエットを行うと、十分な骨量が蓄えられず、将来、すかすかな骨になってしまう危険があります。成長期以降もカルシウム摂取を心がけ、適度な日光浴や継続した運動を行い骨量の維持に努めましょう。

骨量の年齢変化（タニタ調べ）



※ グラフは平均的な骨量の年齢変化を示したものです。
個人差がありますので目安としてください。

タニタの体組成計は18才以上の方を対象に推定骨量を判定します。判定は、身長と体重に対して、骨の重さがどれくらいあるかを組み合わせて区分したものです。

※下記の方は正しい値が出ないおそれがありますので、あくまでも参考値としてください。

- 骨密度の低い骨粗しょう症の方
- 性ホルモンの投与を受けている方
- 高齢者、更年期もしくは閉経した方
- 妊娠中、授乳中の方

※「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに統計的に推定した値です。
「推定骨量」は「骨密度」とは異なり、骨の硬さ・強さ・骨折の危険性を直接推定するものではありません。
骨に関してご心配な方は、専門の医師にご相談されることをおすすめします。

内臓脂肪とは

注）17 才以下の方は表示されません。

腹腔内の内臓のすき間に付く脂肪のことです。生活習慣病の起因になると言われており、内臓脂肪の状態をチェックすることは、生活習慣病を予防する上で大切な目安となります。

■内臓脂肪レベルの判定基準

※対象年齢：18才～99才

レベル		判定の捉えかた
9.5 以下	標準	内臓脂肪蓄積のリスクは低いです。これからもバランスのよい食事や、適度な運動を維持しましょう。
10.0 ～ 14.5	やや過剰	適度な運動を心がけ、食事を見なおして標準レベルを目指しましょう。
15.0 以上	過剰	積極的な運動や食事改善による減量が必要です。 医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

※内臓脂肪蓄積のリスクを統計的に評価したものです。
体脂肪率が低い方でも、内臓脂肪レベルが高い場合もあります。
医学的な診断については専門の医師にご相談ください。

からだの豆知識（つづき）

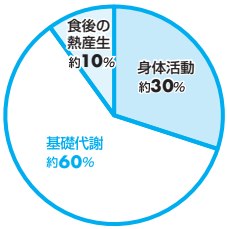
基礎代謝（BM = basal metabolism）とは

注）17才以下の方は表示されません。

生きていくため（呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど）に最低限必要なエネルギーのことです。1日の総消費エネルギー量は、この基礎代謝と身体活動（日常の家事などを含む活動）と食後の熱産生を足したものになり、このうち基礎代謝によって消費されるエネルギーは約60パーセント程と言われています。

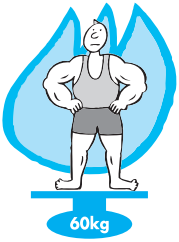
1日の総消費エネルギー量の内訳

厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をもとに作成



■基礎代謝は、エネルギーの消費が多い筋肉量によって左右されます。

筋肉は常にエネルギーを消費している組織です。そのため、同じ体重でも脂肪が少なく筋肉が多い人の方が基礎代謝が高くなり、消費するエネルギーも多くなります。筋肉を鍛えることが基礎代謝を上げることになるのです。また、一般に筋肉の量が多く、基礎代謝が高い人ほど太りにくい傾向にあります。

体重あたりに占める基礎代謝量が多い **燃えやすいタイプ**	体重あたりに占める基礎代謝量が少ない **燃えにくいタイプ**
筋肉の多いアスリート型の人は、燃料（脂肪）をどんどん消費するフル活動中の工場	筋肉の少ない肥満の人は燃料（脂肪）たっぷりなのに少ししか使わない半休業状態の工場
	

基礎代謝量は、個人の身体的条件（太っている、痩せている、筋肉質など）、年齢、性別によって異なります。タニタの体組成計は体重1kgあたりで消費する基礎代謝量を算出し、あなたの年代の平均的な値と比較して「少ない－標準（平均的）－多い」を区分します。

性・年齢階層別基礎代謝基準値と基礎代謝量（平均値）

性別	男性		女性	
年齢（才）	基礎代謝基準値（kcal/kg 体重/日）	基礎代謝量（kcal/日）	基礎代謝基準値（kcal/kg 体重/日）	基礎代謝量（kcal/日）
18～29	23.7	1,530	22.1	1,110
30～49	22.5	1,530	21.9	1,160
50～64	21.8	1,480	20.7	1,110
65～74	21.6	1,400	20.7	1,080
75以上	21.5	1,280	20.7	1,010

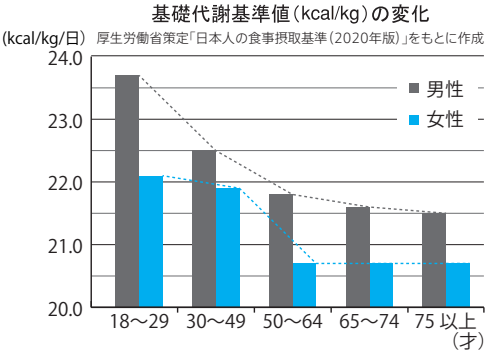
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をもとに作成

必要なとき

体内年齢とは

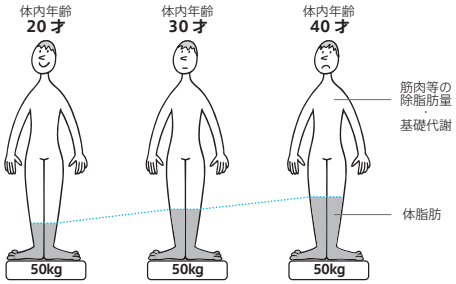
注）17 才以下の方は表示されません。

体組成と基礎代謝量の年齢傾向から計算されており、測定した体組成のデータがどの年齢に近いかを表しています。厚生労働省策定「日本人の食事摂取基準」の「基礎代謝基準値（体重あたりの基礎代謝量）」に基づき、タニタ独自の研究から導き出した年齢傾向から算出しています。基礎代謝基準値と年齢の間には図のような関係があり、20代～40代にかけ徐々に減少し、50代を超えるとほぼ横ばい傾向にあります。



同じ体重でも、体組成により体内年齢が変わります。

同じ体重でも全身に占める筋肉の割合が高く、基礎代謝量が高くなるほど、体内年齢は若くなります。たとえば実年齢が40歳であっても筋肉質で基礎代謝が高く、30代の基礎代謝基準値と同じ場合には、体内年齢も30代の計算になります。
ダイエットをしたり、からだを引き締めたい方は、参考になさってください。



必要なとき

からだの豆知識（つづき）

体水分率とは

注）17 才以下の方は表示されません。

体重に占める体水分の割合のことです。体水分とは、体内に含まれる水分のことで、血液、リンパ液、細胞外液、細胞内液などをいいます。これらは栄養を運搬したり、老廃物を回収したり、体温を一定に保つなどからだにとって重要な働きがあります。体水分は筋肉に多く含まれるため、女性よりも男性の方が高い傾向にあり、加齢とともに減少する傾向が見られます。また体脂肪率の高い人は低く、逆に体脂肪率が低い人は高い傾向があります。（このように体水分率は年齢、性別、体脂肪によって変化します。）下記は体脂肪率が適正範囲にある人の体水分率です。

男　性	約 55～65%
女　性	約 45～60%

体水分率を正確に測定するために

- 食事だけで急激に体重を減らしてしまうと、体脂肪だけでなく、大切な体水分も減らしてしまう可能性があります。無理なダイエットをしないよう、健康管理にお役立てください。
- 1日の中でも水分の摂取や身体活動、体調不良などで多少変動しますので、下記の点に留意し、お使いいただくことをおすすめいたします。

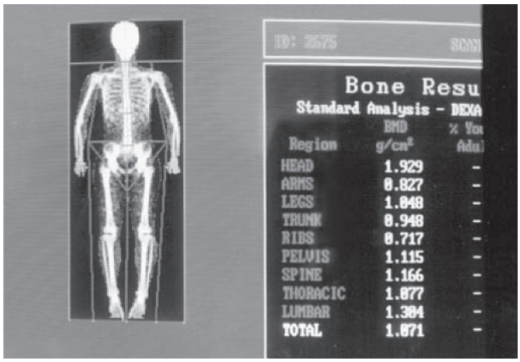
◎運動後、飲酒後、入浴後などにより体水分の移動や体温の上昇がある場合 しばらく時間をおき、身体が安静状態となり体温が落ち着いてから測定してください。

◎水を飲んでも、完全にからだに吸収されるまで測定値には反映されません。

◎発熱や激しい嘔吐、下痢が続いた場合 体調が良くなってから測定してください。
※脱水症、浮腫の判定はできません。

部位測定とは

右腕･左腕･右足･左足、体幹部の脂肪率、筋肉量を部位ごとに測定することです。体組成の左右のバランスや、意識して鍛えている部位の変化を見るのに効果的です。
男性の場合は、上半身に脂肪がつきやすいと言われており、女性の場合は、下半身に脂肪がつきやすく、加齢と共に上半身にもつきやすくなると言われています。また男女とも、脚部の筋肉量が加齢と共に落ちる傾向があると言われています。



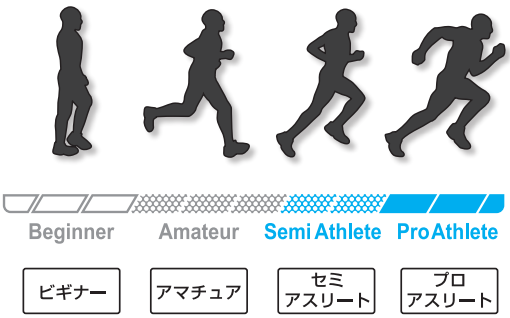
<DXA 法による体組成の測定結果（LUNAR 社　DPX-L）>

必要なとき

MBA（MY BODY ANALYZER）判定とは

注）17 才以下の方は表示されません。

1000人を超えるアスリートデータと、筋肉の質やつき方のバランスを比較し、どれくらいアスリートの筋肉特性に近いかを、タイプ別に分けて判定したものです。アスリートは、水分・電解質の多い組織である「筋肉」が豊富で、筋線維が太く、筋肉細胞の特性も運動習慣の無い方とは異なることが知られています。こうした筋肉の特性を、細胞内液・外液のバランスや筋線維の電気的性質、部位別筋肉バランスなどから、統計的に評価したものがMBA判定です。



■MBA 判定は、全部で 4 タイプあります。

- プロアスリート：プロとして活躍しているアスリートと同等のレベルの筋肉特性です。
- セミアスリート：プロに近いレベルで筋肉が発達している人です。
- アマチュア：日常生活に運動を取り入れていたり、今の体型を維持しようとしている人です。
- ビギナー：運動習慣のあまりない人や運動を始めたばかりの人に見られる筋肉特性です。

※この判定指標は、下半身筋肉量の分布バランスが高めの比較的競技人口の多いスポーツ選手を対象として作成されています。下半身筋肉量の分布バランスが低い場合、判定が低めになることがあります。

※生活パターンの違いにより、体重やからだの電気抵抗が変動するため、個人ごとに違った変動があります。更に体内水分の変化や体温に大きく影響されるので、できるだけ同じ時間帯、同じ状態で測定し、細かい変化にとらわれず、長期的な変化傾向を見ることをおすすめします。

故障かな？

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に、次のことをご確認ください。

症　状	ご確認ください	参照ページ
どのボタンを押しても、何も表示されない	□電池がはずれていませんか？ □電池が消耗していませんか？ □電池の電極にビニールやゴミなどがついていませんか？	11
LOW BATTERY が表示される	□電池の向きを確認し、正しく入れてください。 □電池が消耗しています。速やかに交換してください。	
文字などが表示されたあと、すぐ表示が消える	□電池が消耗しています。速やかに交換してください。 （電池の残量によっては LOW BATTERY が表示されない場合があります）	
ボタンを押すと地域設定画面が表示される	□体組成を測定するには、地域と日時の設定が必要です。 地域と日時を設定してください。	12、13、14
ボタンを押すと日時設定画面が表示される	□体組成を測定するには、日時の設定が必要です。 日時を設定してください。	12、13、14
AGE Error が表示される	□日時は正しく設定されていますか？	12、13、14
測定中に Error が表示される	□測定中に動いていませんか？	6～9
本体に乗っても何も表示されない	□電源を入れてから乗ってください。	
測定途中に、電源が切れる（表示が消える）	□測定中に本体から降りていませんか？	17～21
測定中に OVERLOAD が表示される	□計量範囲200kg を超えています（この場合は測定不可）。	39
測定中に -○.○○kg が表示される	□ 0.00kg が表示される前に乗っていませんか？ 必ず 0.00kg 表示後に乗ってください。	17～21
測定中に -OVERLOAD が表示される		
測定後、体組成表示で Error が表示される	□個人データの設定内容が間違っていませんか？	12、13、15、16
	□他の人のID番号を選択していませんか？	20、22
	□各測定項目が測定範囲を超えています（この場合は測定不可）。	39
表示された体重が明らかに違っている	□硬く平らで安定した床の上で測定してください。	6
体重しか表示されない	□グリップをしっかり握ってください。	8
	□0～5才の方は、体重以外は表示されません。	39
測定後、体脂肪率が5％と表示される	□5％以下の体脂肪率は、測定できません（5％と表示されます）。	39
Vピタで測定したら、違う人のID番号が表示された	□体重やからだの電気抵抗値が似た人が複数登録していると、誤認識する場合があります。	22
体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、脈拍しか表示されない	□6～17才の方は、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、脈拍以外は表示されません。	39
個人データを設定しても体組成を測定できない	□個人データの設定が完了していません。個人データを入力後、一度体組成を測定する必要があります。	15、16
CLEAR が表示される	□個人データを変更または消去する際の確認の表示です。Error ではありません。	26、27
本機とスマートフォンが接続できない PAIRING Error が表示される	□本機とスマートフォンは通信圏内にありますか？ 本機の通信距離は見通しのよい場所で5mです。	12、13
	□スマートフォンの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか？	12、13
PAIRING Error が何度も表示される	□スマートフォンの「設定」>「Bluetooth」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	12、13
UUID Error が表示される	□スマートフォンと接続している個人データを、本機で消去していませんか？ スマートフォンの「設定」>「Bluetooth」より本機の登録を解除し、再度本機の登録をしてください。	12、13
本機とスマートフォンが接続できない BLE Error 9 が表示される	□一度電池をはずして、入れなおしてください。	12、13、14
地域設定や日時設定の内容が変更されている	□スマートフォンと連携して使用すると、スマートフォンの地域設定・日時設定が本機に上書きされます。	12、13、17
アプリの「データを入力」ボタンが効かない アプリの「体組成の測定」ボタンが効かない アプリの「体組成の受信」ボタンが効かない	□スマートフォンの「設定」で「Bluetooth」はオンになっていますか？	12、13
	□アプリと本機の連携は、本機の電源が切れている時のみ有効です。 本機の電源が切れていることを確認し、やり直してください。	12、13、17
脈拍の測定結果で Error が表示される	□正しい測定姿勢で測定していますか？ □測定中にグリップから手を放していませんか？ □手が乾燥している場合は、軽く湿らせてください。 □体質によっては測定できない場合があります。	8
体重が安定しない 通常よりも体重が少なく表示される	□じゅうたんや畳の上など軟らかいところでは、本体の底が床に触れ正確な測定ができない場合があります。 硬く平らで安定した床の上で測定してください。	6、9
電源を入れていないのに起動している	□他の通信機能付きの機器、電子レンジやワイヤレス電話などの電波を発する家電製品を本機の近くで使用していませんか？ □上記の確認をしても改善しない場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。	5

・その他上記以外の不明な表示が出た場合、
弊社お客様サービス相談室（0120-133821、携帯電話からは 0570-783551/有料）にお問い合わせください。

必要なとき

仕　様

品番	RD-801/RD-802	
計量範囲	0～200kg	
最小表示	50g(0～100kg)　100g(100～200kg)	
体脂肪率	5.0～75.0%　0.1%単位	対象年齢6～99才
BMI	0.1単位	
推定骨量	100g単位	
筋肉量	0～100kg迄 50g単位　100kg以上 100g単位	
部位脂肪率	体幹部　5.0～75.0%　0.1%単位 腕部・脚部　1.0～75.0%　0.1%単位	
部位筋肉量	0～100kg迄 50g単位　100kg以上 100g単位	
筋質点数	1点単位	対象年齢18～99才
部位筋質点数	1点単位	
内臓脂肪レベル	1.0～59.0レベル　0.5レベル単位	
基礎代謝量	1kcal/日単位	
体内年齢	1才単位	
体水分率	0.1%単位	
MBA判定	ビギナー/アマチュア/セミアスリート/プロアスリート	
脈拍数	1/min単位	対象年齢6～99才(6～17才は参考値)
設定項目	地域	5区分
	日時	2017年1月1日0:00～2050年12月31日23:59
	ID番号	1～4
	生年月日	1900年1月1日～
	性別	男性/女性
	身長	90.0～220.0cm　0.5cm単位
時計精度	平均月差　±1分以内(常温)	
電源	DC6V　単3形アルカリ乾電池(LR6)×4本	
電池寿命	約6カ月(1日に4回測定した場合)	
消費電流	最大250mA	
寸法	約 幅320×高さ57×奥行348mm	
質量	約2.8kg(乾電池含む)	
通信方式	Bluetooth Low Energy technology*	

※体重以外の測定項目は、からだの電気抵抗値などから算出した推定値です。BMIは計算値です。
※対象年齢を超える方は参考値としてご覧ください。
※デザインおよび仕様は予告なく変更することがあります。
＊本製品には、電波法の規制により工事設計認証を取得した無線設備が内蔵されています。
　海外でご使用になると罰せられることがあるため、日本国内でご使用ください。

■ 計量精度

本機は、JIS(家庭用はかり)に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

計量範囲	計量精度
0kgから100kgまではかる場合	± 100g
100kg を超え 200kg まではかる場合	± 200g

(使用温度:23℃±5℃、湿度:50%±20%の場合)
ご家庭での測定が主な目的ですので、業務用(品物の売買取引やその他の目方を証明する場合)にはお使いになれません。

タニタは、家庭用はかりとして初めてJISマークを取得しました。

JIS JQA
タニタの家庭用はかりは、経済産業大臣が制定する JISに適合している商品です。

JISマークとは、産業標準化法という法律に基づいて、JISCで審議され、経済産業大臣が制定するJISに適合する製品であることを証明するマークです。国に登録された登録認証機関から認証を受けることによって、JISマークを表示することができます。タニタはJQAから家庭用はかりの認証を取得しました。

TANITA 保証書

販売店様へ
ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入の上、お客様にお渡しください。

お客様へ
本書は、無料修理規定により無料修理をお約束するものです。お買い上げ日から下記保証期間中に故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。
※お客様の個人情報は、修理完了品の発送にのみ使用させていただきます。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、弊社規定に基づき、責任を持って管理いたします。

品　名	体組成計　インナースキャンデュアル　RD-801/RD-802
保証期間	お買い上げ日より　1年　　お買い上げ日　　年　　月　　日
お客様	お名前　　様
	ご住所
	お電話　　（　　）
販売店	店名･所在地
	電　話　　（　　）　　㊞

無料修理規定

1、取扱説明書などの注意書きに従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2、保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
3、ご贈答品などで本保証書に必要事項が記入されていない場合には、弊社お客様サービス相談室へご相談ください。
4、保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ、使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷
　ロ、お買い上げ後の落下などによる故障および損傷
　ハ、付属品、消耗品の故障および交換
　ニ、火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障および損傷
　ホ、一般家庭以外（例えば、業務用の長時間使用、船舶への搭載）に使用された場合の故障および損傷
　ヘ、保証書の提示がない場合
　ト、保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5、保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6、保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

修理メモ

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありません。保証期間が過ぎている場合の修理については、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

アフターサービスについて

1、保証書について
保証書は、必ず「販売店名、お買い上げ日」などの記入をお確かめになり、保証内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。保証期間は、お買い上げ日より1年です。

2、修理を依頼されるとき
- ●保証期間中は、弊社お客様サービス相談室にご連絡のうえ、本機と保証書をお送りください。
- ●保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって本機の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3、ご不明な点は弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

JIS B 7613
JQ0313010

正 家庭用
経済産業省令
適合マーク

販売元　株式会社タニタ
本社・お客様サービス相談室　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2

製造元　株式会社タニタ秋田
タニタ サービスセンター　〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

ホームページアドレス　https://www.tanita.co.jp/

お問い合わせ先
フリーダイヤル　0120-133821
携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。
携帯電話からのお問い合わせはナビダイヤルをご利用ください。
ナビダイヤル　0570-783551
通話料はお客様負担となりますのでご了承ください。
受付時間 / 9:00～18:00（祝日を除く月～金）

TANITA
RD-801

© 2019 TANITA Corporation

RD8017601(3)-1910FA